Angst - Ursachen und Behandlung

Von Claudia Haut

Jeder Mensch hat irgendwann einmal Angst. Angstzustände können jedoch auch krankhaft sein. Die Behandlung erfolgt bei einem Facharzt für Psychotherapie oder Psychologie.



Inhalt

Unterpunkte anzeigen





Spricht man von Angst, ist damit ein bedrohliches und beengendes Gefühl gemeint. Meist macht sich dieses Gefühl auch körperlich bemerkbar. So kann es zu

- Schweißausbrüchen
- Herzrasen
- Zittern
- Blässe
- erhöhtem Blutdruck oder
- Magen- und Darmbeschwerden

kommen.

In bestimmten Situationen ist es völlig normal, Angst zu haben. Bei manchen Menschen nimmt dieses Gefühl jedoch krankhafte Ausmaße an. In diesem Fall handelt es sich um eine Angststörung.

Ursachen

Angst kann vielfältige Ursachen haben. Häufig entwickeln die Patienten eine panische Angst, **wenn sie schlechte Erfahrungen in einer Situation gemacht haben**.

- Betroffene, die zum Beispiel einen äußerst unruhigen Flug miterleben mussten, haben häufig beim nächsten Flug große Angst, wieder in ein Unwetter zu geraten. Sie meiden daher das Fliegen, was jedoch die Angst immer ausgeprägter werden lässt. Die Patienten leiden dann unter Flugangst.
- Betroffene, die bereits einmal in einem Aufzug eingesperrt waren, der aufgrund eines Defektes die Türen nicht mehr öffnete, können ebenfalls eine Angsterkrankung entwickeln. Die Angst vor engen Räumen nennt der Mediziner Platzangst oder Klaustrophobie.
- Eine Angst kann auch durch eine falsche Erziehung der Eltern entstehen. Wenn die Eltern ihren Kindern nichts zutrauen und/oder sie überfordern, kann dies in späteren Jahren zu einer krankhaften Angst führen.

- Patienten, die **Angst vor weiten Plätzen** haben, leiden unter der Agoraphobie.
- Eine häufig vorkommende Erkrankung ist auch die Prüfungsangst, bei der die Patienten große Panik vor mündlichen, schriftlichen oder praktischen Prüfungen haben und dabei häufig einen so genannten "Black-out" bekommen.

Wovor Menschen sich fürchten, ist also individuell verschieden. Grundsätzlich zeigt sich Angst jedoch bei allen Menschen in ähnlicher Weise.

Die Ursachen der Furcht teilt man in **vier Teilbereiche** ein. So kann Angst

- angeboren oder erlernt sein
- infolge von traumatischen Erlebnissen entstehen oder
- durch bestimmte Krankheiten, Drogen oder Arzneimittel hervorgerufen werden.

Die angeborene Angstreaktion

Angstreaktionen sind zum Teil bereits durch die Erbanlagen festgelegt. Grundsätzlich handelt es sich bei Angst um einen menschlichen Schutzmechanismus, der dazu beiträgt, dem Menschen beim Überleben zu helfen. Das heißt, dass Angstgefühle ein **Warnsignal für Gefahren** sind und **den Körper auf geeignete Reaktionen vorbereiten**, sodass er zum Beispiel rechtzeitig die Flucht ergreifen kann.

Größtenteils spielen sich Angstreaktionen im Unterbewusstsein ab. Bemerkbar macht sich dies unter anderem durch instinktives Zusammenzucken bei einem lauten und beunruhigenden Geräusch.

Nach Ansicht von Entwicklungspsychologen werden die körperlichen Reaktionen auf Angst in den Genen festgelegt, sodass ein gewisses Angstempfinden ganz normal ist. Auch dass Menschen biologisch unterschiedlich auf Angst reagieren, ist nicht weiter ungewöhnlich.

Angstbereitschaft wird bereits bei der Geburt festgelegt

Bereits bei der Geburt erfolgt das Festlegen der allgemeinen Angstbereitsch
Dadurch erklärt sich, dass manche Menschen ängstlicher sind als ihre Mitmenschen.

Um eine Angststörung handelt es sich dabei jedoch nicht. Allerdings besteht ein erhöhtes Risiko, dass sich bei ängstlichen Menschen eine Angststörung ausprägt.

Die erlernte Angstreaktion

Von erworbenen Ängsten spricht man, wenn die Angstreaktionen erlernt oder anerzogen werden. In den meisten Fällen übertragen sich Ängste von den Eltern auf deren Kinder. Auf diese Weise können sich jedoch auch krankhafte Angststörungen entwickeln. **Leiden die Eltern oder ein Elternteil bereits unter Angststörungen, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass auch das Kind eine Angsterkrankung entwickelt.**

Allerdings ist dies kein zwangsläufiger Automatismus. So erkrankt keineswegs jedes Kind, das Eltern mit Angststörungen hat, ebenfalls daran. Auf der anderen Seite können auch Kinder, deren Eltern keinerlei psychische Störungen aufweisen, eine Angststörung entwickeln.

Risikogruppen

Überbehütung:

Besonders betroffen von Ängsten sind überbehütete Kinder. *Das liegt daran, dass diesen Kindern schmerzliche Erfahrungen durch die Überbehütung der Eltern erspart bleiben.*

Allerdings hat das Kind dadurch **nicht die Möglichkeit, Erfahrungen zu sammeln und eine positive Angstbewältigung zu erleben**. Kommt es dann später zu negativen Erfahrungen, empfinden überbehütete Kinder mehr Angst als andere Kinder.

Verantwortlich für die Überbehütung sind die Eltern, die meist selbst auf diese Weise erzogen wurden. So überträgt sich die Ängstlichkeit von Generation zu Generation.

Strenge Erziehung und hoher Leistungsdruck:

Aber auch eine strenge Erziehung und hoher Leistungsdruck können Ängste hervorrufen. Dabei wird das Kind von seinen Eltern dermaßen unter Druck gesetzt, dass es schließlich ständig Angst vor dem Versagen empfindet. Kann das Kind die Anforderungen, die von den Eltern gestellt werden, nicht erfüllen, hat dies oft **Schuldgefühle und Minderwertigkeitskomplexe zur Folge**.

Geringes Selbstbewusstsein:

Übermäßig ängstlich reagieren auch Menschen, die unter einem geringen Selbstbewusstsein leiden. Selbst wenn sie die Fähigkeiten besitzen, ein Problem zu lösen, mangelt es ihnen an dem nötigen Selbstvertrauen, dies zu auch zu tun.

Durch das daraus resultierende negative Denken kommt es zu einem regelrechten Teufelskreis. Außerdem steigt das Risiko, an einer Angststörung zu erkranken.

Angst nach belastenden Erlebnissen

Durchlebt ein Mensch ein stark belastendes Ereignis wie zum Beispiel

- einen Unfall
- eine schwere Krankheit oder
- eine Gewalttat,

kann dies später zu großen Ängsten führen. Manchmal sind die Angstgefühle so intensiv, dass der Betroffene sie verdrängt. Vor allem bei Kindern ist dies oft der Fall.

Oftmals hilft nur eine tiefenpsychologische Therapie

Zu den traumatischen Erlebnissen, die meist nicht verarbeitet werden, gehört zum Beispiel die Angst vor einem operativen Eingriff. Die Operation wird dann später vergessen, aber **im Unterbewusstsein bleibt sie bestehen**.

Wurde ein traumatisches Erlebnis vom Patienten verdrängt, ist meist eine tiefenpsychologische Therapie erforderlich, um es zu erkennen und erfolgreich zu behandeln.

Drogen, Medikamente oder Krankheiten als Auslöser

In manchen Fällen kann Angst durch Drogen oder die Einnahme von bestimmten Arzneimitteln verursacht werden. Gelegentlich ist sie auch ein Symptom von körperlichen Erkrankungen.

Drogen und Medikamente

Zu den verschiedenen Ursachen von Angst gehören manchmal auch Drogenkonsum oder der Gebrauch von aufputschenden Medikamenten. Doch **nicht nur das Einnehmen, sondern auch das Absetzen** dieser Mittel kann Folgen haben. So kommt es bei Alkoholikern oftmals zu erheblichen Angstzuständen, wenn sie einen Entzug durchführen.

Menschen, die aufputschende Drogen wie Ecstasy oder Kokain zu sich nehmen, durchleben oft Panikattacken oder leiden sogar unter Verfolgungswahn.

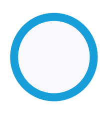
Erkrankungen

Manchmal werden Angstgefühle aber auch durch körperliche Krankheiten verursacht. Dazu gehört zum Beispiel die Hyperthyreose (Schilddrüsenüberfunktion). Bei dieser Erkrankung breiten sich zahllose Schilddrüsenhormone im Körper aus, wodurch der Betroffene nicht nur labil, unkonzentriert und hektisch reagiert, sondern auch ängstlich.

Ebenfalls zu Angstreaktionen kommt es bei

- Hypoglykämie (Unterzuckerung)
- Herzkrankheiten
- Herzrhythmusstörungen
- Asthmaanfällen
- epileptischen Anfällen oder
- einer Gehirnhautentzündung.

Um die Angstgefühle nachhaltig zu beheben, ist es erforderlich, die auslösende Grundkrankheit zu behandeln.



powered by targetvideo

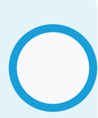
Folgen

Leidet ein Mensch unter ausgeprägten Angststörungen, kann sich dies erheblich auf sein Leben auswirken. **Als typisch gilt das Vermeidungsverhalten.** Das heißt, dass die betroffene Person aus Angst sämtliche Objekte, Menschen oder Situationen meidet, die ihr Angst machen.

So sind Menschen, die zum Beispiel unter einer Agoraphobie leiden, oft nicht mehr imstande, ihre Wohnung zu verlassen. Das Vermeidungsverhalten hat jedoch langfristig zur Folge, dass sich die Ängste noch weiter verstärken und der Betroffene immer mehr Situationen vermeidet.

Außerdem haben die Patienten große Angst davor, die Kontrolle über sich zu verlieren. Ihre Lebensqualität wird dadurch erheblich eingeschränkt. Schwere Angstzustände können die Patienten auch in eine Tabletten-, Drogen- oder Alkoholsucht stürzen.

Wann zum Arzt?



Ein Besuch bei einem Arzt oder Psychotherapeuten lässt sich nicht vermeiden, **wenn die Ängste des Patienten Überhand nehmen und sein**

Leben immer mehr bestimmen. Außerdem kann der Betroffene die Angstzustände nicht selbst unter Kontrolle bekommen und leidet unter **starken Einschränkungen seiner Lebensqualität**, wie zum Beispiel sozialer Isolation.

Handelt es sich tatsächlich um eine krankhafte Angststörung, ist es wichtig, sich so rasch wie möglich ärztlich behandeln zu lassen. *Je länger mit dem Gang zu einem Therapeuten gewartet wird, umso schwieriger und langwieriger gestaltet sich die Behandlung.*



Diagnose

Die Untersuchung beginnt mit einem ausführlichen Gespräch zwischen Patient und Arzt, Psychotherapeut oder Psychiater. Dabei klärt der Therapeut die Symptome des Betroffenen ab. Im Rahmen der Untersuchung können auch strukturierte Fragebögen zum Einsatz gelangen.

Untersuchungen

Bei der Befragung des Patienten gilt es, festzustellen, ob dieser tatsächlich unter einer Erkrankung oder lediglich unter normalen Ängsten leidet. Außerdem muss abgeklärt werden, ob die Ängste womöglich von einer psychischen Erkrankung wie beispielsweise einer Depression hervorgerufen werden.

Auch **körperliche Ursachen** müssen ausgeschlossen werden. Zu diesem Zweck findet eine körperliche Untersuchung statt.

- Für die Diagnose einer Angststörung ist es wichtig, über die **Ausprägung der Symptome und seit wann sie bestehen**, Bescheid zu wissen. Zum Beispiel handelt es sich um eine Panikstörung, wenn in einem Zeitraum von einem Monat mehrmals Angstattacken auftreten und der Patient zwischen ihnen keine Angst verspürt.
- Ein bedeutsames Hilfsmittel zur Diagnose von Angststörungen ist das Führen eines **Angsttagebuchs**. Das heißt, dass der Patient in dieses Tagebuch regelmäßig das Auftreten seiner Ängste sowie deren Intensität einträgt. Auf diese Weise kann der Therapeut eine individuelle Planung der Behandlung vornehmen.

Behandlung

Krankhafte Angst wird im Rahmen einer Psychotherapie behandelt. Zur Behandlung werden sowohl Medikamente als auch eine Gesprächstherapie angewendet. Je nach Art der Angst kann auch eine Verhaltenstherapie durchgeführt werden.

Medikamente

Der Arzt kann verschiedenartige Medikamente wie zum Beispiel Antidepressiva (Medikamente gegen Depressionen) einsetzen. Es gibt auch spezielle Medikamente (so genannte *Benzodiazepine*), die bei Angstzuständen eingenommen werden können.

Psychotherapie

Die Ursachen der Angst werden im Rahmen der Psychotherapie aufgearbeitet. Meist dauert die Behandlung **mehrere Monate oder Jahre** an. Der Patient führt dabei intensive Gespräche mit dem Therapeuten und versucht auf diese Weise, die Angst in den Griff zu bekommen.

Verhaltenstherapie

Auch eine Verhaltenstherapie erzielt - je nach Grunderkrankung - gute Ergebnisse. Der Patient stellt sich hier, zusammen mit dem Therapeuten, gezielt seiner Angst auslösenden Situation.

Dadurch, dass er bemerkt, dass nichts Schlimmes passiert, lernt er, mit seiner Angst besser umzugehen und die entsprechenden Situationen nicht mehr meiden zu müssen. Im Rahmen der Verhaltenstherapie erlernen die Patienten auch Entspannungsmethoden, die sie bei großer Angst anwenden können.



Selbsttherapie



Normalerweise ist Angst ungefährlich und bedarf keiner medizinischen Behandlung. So vergehen die körperlichen Reaktionen, die bei Angst

entstehen, rasch von selbst wieder. Leidet man jedoch immer wieder unter Ängsten, die das Leben negativ beeinflussen, kann eine Therapie durchaus nötig sein. Dazu gehört **die Anwendung von entspannenden Techniken** wie

- speziellen Atemübungen
- progressiver Muskelentspannung
- autogenem Training und
- Yoga.

So lassen sich durch die Beherrschung dieser Methoden sogar Panikattacken bewältigen. Als hilfreich gilt zudem **ein gesunder Lebensstil**, zu dem auch sportliche Aktivitäten gehören.

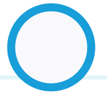
So ist es möglich, mit Sport Stress abzubauen. Die Bewegung sorgt für mehr Schlaf, was durchaus wichtig ist, denn viele Angstpatienten leiden unter Schlafstörungen.

Auch eine gesunde Ernährung kann sich positiv auf die Psyche auswirken. Außerdem sind gesunde und fitte Menschen besser in der Lage, Ängste, Stress und Probleme zu bewältigen.

Hausmittel

Es gibt auch einige Hausmittel, die als hilfreich gegen Angst gelten.

- So wirkt sich zum Beispiel ein warmes Bad beruhigend auf die Nerven aus.
- Ebenfalls einen positiven Effekt hat die Verwendung von Lavendelöl. Dieses lässt sich bei einer Angstattacke auch auf die Schläfen auftragen und entfaltet dann seine beruhigende Wirkung.
- Wird man von einer Angstattacke heimgesucht, ist es ratsam, **ruhig zu atmen** und sich hinzusetzen. Dann wird die Hand auf den Bauch gelegt und die Luft für einige Sekunden angehalten. Langsam atmet der Betroffene wieder aus.
- Ebenfalls eine beruhigende Wirkung hat Baldrian, das zumeist in Form von Tropfen eingenommen wird.





Vorbeugung

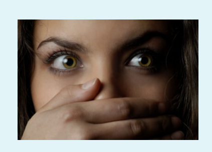
Ängsten wirksam vorzubeugen ist kaum möglich. Allerdings lässt sich **ihr Risiko reduzieren**.

- So ist es wichtig, sich im Beruf und im Alltag regelmäßige Pausen zu gönnen und sich zu entspannen.
- Außerdem wird empfohlen, stets positiv zu denken und das Beste aus einer Situation zu machen.
- Als vorbeugend gegen Angstzustände gilt **5-Hydroxytryptophan**, ein Vorläufer des Botenstoffes Serotonin. Dieses erhält man als Nahrungsergänzungsmittel. Es bewirkt ein Gefühl der Entspannung.
- Da ein Mangel an B-Vitaminen Angstzustände verstärkt, empfiehlt sich die Einnahme von Vitamin-B-Komplexen. So wird für die Herstellung von Serotonin Vitamin B6 vom Körper benötigt.
- Auch sportliche Aktivitäten gelten als angsthemmend, da sie Endorphine, so genannte Glückshormone, freisetzen.
- Auf Alkohol und Koffein sollte man dagegen besser verzichten, denn sie können die Angst weiter verschlimmern.

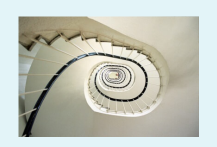
Nicht möglich ist es, einer krankhaften Angststörung vorzubeugen. So bedarf es in solchen Fällen einer professionellen Behandlung.

Passend zum Thema

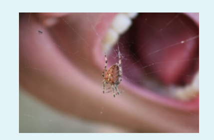

Generalisierte Angststörung - Merkmale, Ursachen und Behandlung

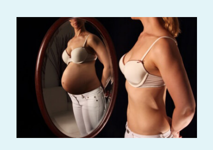

Phobien - Ursachen, Symptome und Behandlung


Flugangst - Ursachen, Symptome und Behandlung


Höhenangst - Ursachen, Symptome und Behandlung

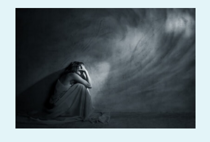

Platzangst (Agoraphobie) - Ursachen, Symptome und Behandlung

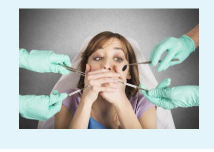

Spinnenphobie - Ursachen, Symptome und Behandlung


Dysmorphophobie - Ursachen, Symptome und Behandlung

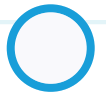

Tipps gegen Prüfungsangst


Schulangst - Ursachen, Merkmale und Tipps zum richtigen Umgang


Sozialphobie - Ursachen, Symptome und Behandlung


Zahnarztangst - Ursachen, Symptome und Behandlung





Quellen



Mark Dennis, William Talbot Bowen, Lucy Cho **Symptome verstehen - Interpretation klinischer Zeichen (KlinikPraxis)**, Urban & Fischer Verlag/Elsevier GmbH, 2019, *ISBN 3437439804*

Kurt Tepperwein **Die Botschaft deines Körpers: Die Sprache der Organe**, mvg Verlag, 2004, *ISBN 9783868822311*

Kurt Tepperwein **Was Dir Deine Krankheit sagen will: Aktiviere die Heilkraft deiner Seele**, mvg Verlag, 2005, *ISBN 9783636070968*

Ruediger Dahlke **Krankheit als Symbol: Ein Handbuch der Psychosomatik. Symptome, Be-Deutung, Einlösung.**, C. Bertelsmann Verlag, 1996, *ISBN 3570122654*

Ursula Keicher **Kinderkrankheiten: Alles, was wichtig ist**, GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH, 2016, *ISBN 3833844566*

Jörg Nase, Beate Nase **Kinderkrankheiten: Das Standardwerk für Kinder von 0 bis 16 Jahren**, GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH, 2013, *ISBN 9783833829093*

Arne Schäffler **Gesundheit heute: Krankheit - Diagnose - Therapie: das Handbuch**, TRIAS, 2014, *ISBN 9783830481164*

Heiko Gärtner, Tobias Krüger **Krankheiten auf einen Blick erkennen: Antlitz- und Körperdiagnose sowie weitere Techniken, um Menschen ganzheitlich zu erfassen**, mvg Verlag, 2013, *ISBN 3868824499*

Borwin Bandelow **Das Angstbuch: Woher Ängste kommen und wie man sie bekämpfen kann**, Rowohlt, 2004, *ISBN 3498006398*

Klaus Bernhardt **Panikattacken und andere Angststörungen loswerden!: Wie die Hirnforschung hilft, Angst und Panik für immer zu besiegen.**, think and change, 2016, *ISBN 3000530622*

Jörg Braun, Jörg Braun **Basislehrbuch Innere Medizin: kompakt-greifbar-verständlich**, Urban & Fischer Verlag/Elsevier GmbH, 2017, *ISBN 3437411152*

Frank H. Netter **Netter's Innere Medizin**, Thieme Verlagsgruppe, 2000, *ISBN 3131239611*

Hans Vogl **Differentialdiagnose der medizinisch-klinischen Symptome. Lexikon der klinischen Krankheitszeichen und Befunde.**, UTB, 1994, *ISBN 3825280667*

Stefan Gesenhues, Anne Gesenhues, Birgitta Weltermann **Praxisleitfaden Allgemeinmedizin: Mit Zugang zur Medizinwelt (Klinikleitfaden)**, Urban & Fischer Verlag/Elsevier GmbH, 2017, *ISBN 3437224476*

Gerd Herold **Innere Medizin 2019**, 2018, *ISBN 398146608X*

Gerd Herold **Innere Medizin 2020**, 2019, *ISBN 3981466098*

Edouard Battegay **Differenzialdiagnose Innerer Krankheiten: Vom Symptom zur Diagnose**, Thieme, 2017, *ISBN 3133448218*

Verena Corazza, Renate Daimler, Renate Daimler, Krista Federspiel, Vera Herbst, Kurt Langbein, Hans-Peter Martin, Hans Weiss **Kursbuch Gesundheit: Gesundheit und Wohlbefinden. Symptome und Beschwerden. Krankheiten. Untersuchung und Behandlung**, Kiepenheuer&Witsch, 2006, *ISBN 3462035932*

Malte Ludwig **Repetitorium für die Facharztprüfung Innere Medizin: Mit Zugang zur Medizinwelt**, Urban & Fischer Verlag/Elsevier GmbH, 2017, *ISBN 3437233165*

Thorwald Dethlefsen, Ruediger Dahlke **Krankheit als Weg: Deutung und Bedeutung der Krankheitsbilder**, Bassermann Verlag, 2008, *ISBN 3809423777*

